



以熱制熱炎夏當出汗

天氣炎熱，火氣上躡，表現為心煩、氣躁、失眠、口舌生瘡、喉嚨腫痛等。要消暑降溫很多人以為用洗冷水澡、喝冷飲等方法最好。但這些方式不合乎中醫養生的原則，特別是過敏體質的人，夏季更應該防冷。散熱方式以出汗蒸發為主，以熱制熱。建議要用熱水洗腳和喝溫熱茶飲。

熱水洗腳

腳有第二心臟之稱，人的腳上分布有全身的代表區和五臟六腑的反射點。熱水洗腳，當時雖然感覺有點熱，但事後反而會帶來涼意和舒適。

喝熱茶

冷飲只能暫時解暑，不能持久解熱、解渴，而喝熱茶卻可刺激毛細血管普遍舒張，體溫反而明顯降低，這是簡便易行的降溫良方。

汗出散熱防中暑

炎熱天，稍微一動就會大汗淋漓，很多人喜歡待在空調房裡，或者用止汗劑止汗。中醫卻認為，汗還是讓它流出來的好，而且最好能主動出點汗。

夏季陽氣浮越在外，應該外散，所以正常出汗不僅能調節體溫，而且能滋潤皮膚，排出部分代謝廢物。若刻意控制出汗，汗出不暢，熱散發不出去，則很容易發生中暑，對身體有害無益。

夏季用空調，室內溫度涼爽自然不會出汗。但中醫認為人體的腠理有自保功能，一進空調房，腠理就會閉合，從空調房走到室外，外面非常炎熱，身體的腠理又一下子張開。如此一來，腠理一會兒張開、一會兒閉合，就會擾亂人體內陰陽的氣機。

微微出汗疏泄氣機

中醫認為，夏天自當汗出，汗出則氣機得以疏泄，此為夏季的自然之道。「動汗」是最好的出汗方式。「動汗」即通過有效的運動來出汗，一般來講，活動到全身微微出汗是最好的狀態。

最適合出「動汗」的運動項目是有氧運動。慢跑、打球等，老年人可選擇散步、太極拳等。出汗程度以全身微微出汗為最佳，自身感覺舒服即可，切不可大汗淋漓，以免耗氣傷液。動汗以傍晚為宜。

動汗時間以三四十分鐘為好。動汗後切忌喝冰凍飲料，可以喝白開水，水溫最好與運動後體溫相當，以減少對內臟的影響。且飲用時宜少量多次。

自汗者脾胃氣虛

有些人的異常出汗可能是病態的表現。在正常情況下，如吃飯喝水或是上幾層樓，大多數人都不會大汗淋漓時，有的人卻已是汗流浹背，渾身疲乏。從中醫的角度來講，這「自汗」，可能是氣虛的表現。

自汗的人，特別是脾胃氣虛的人，氣虛不能固攝陰液，更易汗外泄，還會表現為神疲乏力，食慾不振，大便溏泄等。因此，氣虛的人在「伏天」更要好好調理自己的身體。一方面可做一些柔緩的運動，如在空氣清新的處散步、做操等，要循序漸進地增加運動量，並持之以恆，提高身體素質。另一方面要調節飲食，可適當多食用健脾食物，如山藥、黃豆、白扁豆、小麥、蓮子等。平時可自行按摩足三里等穴位以健脾益氣。

消暑降火 人體有四火

胃火

即胃熱。由於飲食不節、嗜酒、過食肥甘辛辣厚味，形成「食積」，生熱化「火」，以致胃火熾盛。症狀為胃部灼熱疼痛、口乾口臭、腹痛便秘、牙齦腫痛等。

中醫認為，胃火調節應當遵循清熱、消滯的原則，要飲食節制，太過熱氣的東西少吃，甜膩的食物少吃，飲食上應增加黃綠色蔬菜與時令水果，以補充維生素和無機鹽的不足，並且適當注意口腔衛生。藥療方面，可用川連、生石膏、蓮子芯、麥冬等瀉胃火。

降胃火食療方 鮮蘿蔔汁、綠豆粥、海帶綠豆水、西瓜。



中醫認為夏屬火，常喝降火茶，對養生有好處。

蓮子心茶

用蓮子心1-2克，放入水杯中，用沸水沖泡，5-10分鐘後就可以飲用。蓮子心有清心、去熱、止血，治心煩、止渴、解目赤腫痛等功能。還可以用蓮子心2克加生甘草3克，用開水沖泡飲用。能增強心火除煩躁的功能。

苦丁茶

胃火旺會出現牙疼或伴有牙齦出血、面赤發熱、咽痛、口臭、胃中灼熱、口渴喜冷飲，大便秘結等。可以取1-2克苦丁茶泡水飲用。苦丁茶擅長清胃火，消暑熱。

茅根薏米茶

夏天肺火旺，可見流鼻血，鼻腔中烘熱，或伴有鼻中發臭，呼吸粗重，胸中煩熱，咽喉發乾、腫痛，大便乾燥等。可以用10-15克白茅根加薏米煎水飲用。白茅根可清肺降火，清利下焦濕熱，涼血止血，祛暑利尿。

菊花蘆根杞子茶

夏天肝火也盛，平日泡杯菊花茶喝，有平肝清熱的作用；如覺煩熱仍盛，可加蘆根略煎片刻燙茶飲；若怕寒涼過甚，可加幾粒枸杞子。另一款祛肝火茶可用夏枯草煲紅棗水，夏枯草清肝火、平肝陽（降血壓），加紅棗有助中和其苦寒之性質。

需要注意的是，以上幾種泡茶的藥都是寒性的，偏寒性質的人服用後會影響腸胃功能，不宜服用。陽性體質飲用也要適可而止，不要長期服用，以免損傷人體陽氣。

中醫認為夏屬火，常喝降火茶，對養生有好處。

蓮子心茶

用蓮子心1-2克，放入水杯中，用沸水沖泡，5-10分鐘後就可以飲用。蓮子心有清心、去熱、止血，治心煩、止渴、解目赤腫痛等功能。還可以用蓮子心2克加生甘草3克，用開水沖泡飲用。能增強心火除煩躁的功能。

苦丁茶

胃火旺會出現牙疼或伴有牙齦出血、面赤發熱、咽痛、口臭、胃中灼熱、口渴喜冷飲，大便秘結等。可以取1-2克苦丁茶泡水飲用。苦丁茶擅長清胃火，消暑熱。

茅根薏米茶

夏天肺火旺，可見流鼻血，鼻腔中烘熱，或伴有鼻中發臭，呼吸粗重，胸中煩熱，咽喉發乾、腫痛，大便乾燥等。可以用10-15克白茅根加薏米煎水飲用。白茅根可清肺降火，清利下焦濕熱，涼血止血，祛暑利尿。

菊花蘆根杞子茶

夏天肝火也盛，平日泡杯菊花茶喝，有平肝清熱的作用；如覺煩熱仍盛，可加蘆根略煎片刻燙茶飲；若怕寒涼過甚，可加幾粒枸杞子。另一款祛肝火茶可用夏枯草煲紅棗水，夏枯草清肝火、平肝陽（降血壓），加紅棗有助中和其苦寒之性質。

需要注意的是，以上幾種泡茶的藥都是寒性的，偏寒性質的人服用後會影響腸胃功能，不宜服用。陽性體質飲用也要適可而止，不要長期服用，以免損傷人體陽氣。

中醫認為夏屬火，常喝降火茶，對養生有好處。

蓮子心茶

用蓮子心1-2克，放入水杯中，用沸水沖泡，5-10分鐘後就可以飲用。蓮子心有清心、去熱、止血，治心煩、止渴、解目赤腫痛等功能。還可以用蓮子心2克加生甘草3克，用開水沖泡飲用。能增強心火除煩躁的功能。

苦丁茶

胃火旺會出現牙疼或伴有牙齦出血、面赤發熱、咽痛、口臭、胃中灼熱、口渴喜冷飲，大便秘結等。可以取1-2克苦丁茶泡水飲用。苦丁茶擅長清胃火，消暑熱。

茅根薏米茶

夏天肺火旺，可見流鼻血，鼻腔中烘熱，或伴有鼻中發臭，呼吸粗重，胸中煩熱，咽喉發乾、腫痛，大便乾燥等。可以用10-15克白茅根加薏米煎水飲用。白茅根可清肺降火，清利下焦濕熱，涼血止血，祛暑利尿。

菊花蘆根杞子茶

夏天肝火也盛，平日泡杯菊花茶喝，有平肝清熱的作用；如覺煩熱仍盛，可加蘆根略煎片刻燙茶飲；若怕寒涼過甚，可加幾粒枸杞子。另一款祛肝火茶可用夏枯草煲紅棗水，夏枯草清肝火、平肝陽（降血壓），加紅棗有助中和其苦寒之性質。

需要注意的是，以上幾種泡茶的藥都是寒性的，偏寒性質的人服用後會影響腸胃功能，不宜服用。陽性體質飲用也要適可而止，不要長期服用，以免損傷人體陽氣。

中醫認為夏屬火，常喝降火茶，對養生有好處。

蓮子心茶

用蓮子心1-2克，放入水杯中，用沸水沖泡，5-10分鐘後就可以飲用。蓮子心有清心、去熱、止血，治心煩、止渴、解目赤腫痛等功能。還可以用蓮子心2克加生甘草3克，用開水沖泡飲用。能增強心火除煩躁的功能。

苦丁茶

胃火旺會出現牙疼或伴有牙齦出血、面赤發熱、咽痛、口臭、胃中灼熱、口渴喜冷飲，大便秘結等。可以取1-2克苦丁茶泡水飲用。苦丁茶擅長清胃火，消暑熱。

茅根薏米茶

夏天肺火旺，可見流鼻血，鼻腔中烘熱，或伴有鼻中發臭，呼吸粗重，胸中煩熱，咽喉發乾、腫痛，大便乾燥等。可以用10-15克白茅根加薏米煎水飲用。白茅根可清肺降火，清利下焦濕熱，涼血止血，祛暑利尿。

菊花蘆根杞子茶

夏天肝火也盛，平日泡杯菊花茶喝，有平肝清熱的作用；如覺煩熱仍盛，可加蘆根略煎片刻燙茶飲；若怕寒涼過甚，可加幾粒枸杞子。另一款祛肝火茶可用夏枯草煲紅棗水，夏枯草清肝火、平肝陽（降血壓），加紅棗有助中和其苦寒之性質。

需要注意的是，以上幾種泡茶的藥都是寒性的，偏寒性質的人服用後會影響腸胃功能，不宜服用。陽性體質飲用也要適可而止，不要長期服用，以免損傷人體陽氣。

中醫認為夏屬火，常喝降火茶，對養生有好處。

蓮子心茶

用蓮子心1-2克，放入水杯中，用沸水沖泡，5-10分鐘後就可以飲用。蓮子心有清心、去熱、止血，治心煩、止渴、解目赤腫痛等功能。還可以用蓮子心2克加生甘草3克，用開水沖泡飲用。能增強心火除煩躁的功能。

苦丁茶

胃火旺會出現牙疼或伴有牙齦出血、面赤發熱、咽痛、口臭、胃中灼熱、口渴喜冷飲，大便秘結等。可以取1-2克苦丁茶泡水飲用。苦丁茶擅長清胃火，消暑熱。

茅根薏米茶

夏天肺火旺，可見流鼻血，鼻腔中烘熱，或伴有鼻中發臭，呼吸粗重，胸中煩熱，咽喉發乾、腫痛，大便乾燥等。可以用10-15克白茅根加薏米煎水飲用。白茅根可清肺降火，清利下焦濕熱，涼血止血，祛暑利尿。

菊花蘆根杞子茶

夏天肝火也盛，平日泡杯菊花茶喝，有平肝清熱的作用；如覺煩熱仍盛，可加蘆根略煎片刻燙茶飲；若怕寒涼過甚，可加幾粒枸杞子。另一款祛肝火茶可用夏枯草煲紅棗水，夏枯草清肝火、平肝陽（降血壓），加紅棗有助中和其苦寒之性質。

需要注意的是，以上幾種泡茶的藥都是寒性的，偏寒性質的人服用後會影響腸胃功能，不宜服用。陽性體質飲用也要適可而止，不要長期服用，以免損傷人體陽氣。

中醫認為夏屬火，常喝降火茶，對養生有好處。

蓮子心茶

用蓮子心1-2克，放入水杯中，用沸水沖泡，5-10分鐘後就可以飲用。蓮子心有清心、去熱、止血，治心煩、止渴、解目赤腫痛等功能。還可以用蓮子心2克加生甘草3克，用開水沖泡飲用。能增強心火除煩躁的功能。

苦丁茶

胃火旺會出現牙疼或伴有牙齦出血、面赤發熱、咽痛、口臭、胃中灼熱、口渴喜冷飲，大便秘結等。可以取1-2克苦丁茶泡水飲用。苦丁茶擅長清胃火，消暑熱。

茅根薏米茶

夏天肺火旺，可見流鼻血，鼻腔中烘熱，或伴有鼻中發臭，呼吸粗重，胸中煩熱，咽喉發乾、腫痛，大便乾燥等。可以用10-15克白茅根加薏米煎水飲用。白茅根可清肺降火，清利下焦濕熱，涼血止血，祛暑利尿。

菊花蘆根杞子茶

夏天肝火也盛，平日泡杯菊花茶喝，有平肝清熱的作用；如覺煩熱仍盛，可加蘆根略煎片刻燙茶飲；若怕寒涼過甚，可加幾粒枸杞子。另一款祛肝火茶可用夏枯草煲紅棗水，夏枯草清肝火、平肝陽（降血壓），加紅棗有助中和其苦寒之性質。

需要注意的是，以上幾種泡茶的藥都是寒性的，偏寒性質的人服用後會影響腸胃功能，不宜服用。陽性體質飲用也要適可而止，不要長期服用，以免損傷人體陽氣。

中醫認為夏屬火，常喝降火茶，對養生有好處。

蓮子心茶

用蓮子心1-2克，放入水杯中，用沸水沖泡，5-10分鐘後就可以飲用。蓮子心有清心、去熱、止血，治心煩、止渴、解目赤腫痛等功能。還可以用蓮子心2克加生甘草3克，用開水沖泡飲用。能增強心火除煩躁的功能。

苦丁茶

胃火旺會出現牙疼或伴有牙齦出血、面赤發熱、咽痛、口臭、胃中灼熱、口渴喜冷飲，大便秘結等。可以取1-2克苦丁茶泡水飲用。苦丁茶擅長清胃火，消暑熱。

茅根薏米茶

夏天肺火旺，可見流鼻血，鼻腔中烘熱，或伴有鼻中發臭，呼吸粗重，胸中煩熱，咽喉發乾、腫痛，大便乾燥等。可以用10-15克白茅根加薏米煎水飲用。白茅根可清肺降火，清利下焦濕熱，涼血止血，祛暑利尿。

菊花蘆根杞子茶

夏天肝火也盛，平日泡杯菊花茶喝，有平肝清熱的作用；如覺煩熱仍盛，可加蘆根略煎片刻燙茶飲；若怕寒涼過甚，可加幾粒枸杞子。另一款祛肝火茶可用夏枯草煲紅棗水，夏枯草清肝火、平肝陽（降血壓），加紅棗有助中和其苦寒之性質。

需要注意的是，以上幾種泡茶的藥都是寒性的，偏寒性質的人服用後會影響腸胃功能，不宜服用。陽性體質飲用也要適可而止，不要長期服用，以免損傷人體陽氣。

中醫認為夏